



450 gram
groenten per
portie *

Knolselderijpuree met witlof en paddestoelen

met feta en citroenverveine

Een klein beetje sterren eten maar dan bij jouw thuis in een handomdraai op tafel. De knolselderij schillen is het meeste werk. Tip: snijd van boven naar beneden, net zoals een ananas. Dan werk je lekker snel.

20 min | 643 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Knolselderij	st	0.25	0.5	1	2
Aardappels (kruimig)	g	150	300	400	600
Witlof	g	100	200	300	400
Kastanjechampignons	g	100	200	300	400
Verse citroenverveine	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sirop de Liège	st	0.5	1	1	2
Feta	g	50	75	125	150

zelf toevoegen:

Boter	el	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook. Verwijder de schil van de knolselderij en snijd in kleine stukken. Was of schil de aardappel en snijd klein. Kook de knolselderij en aardappel in ongeveer 15 minuten gaar. Giet het water af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp fijn met een pureestamper of een staafmixer. Maak smeutig met een beetje kookvocht of boter en breng op smaak met peper en zout.
2. Pel en snipper intussen de knoflook. Veeĝ de champignons schoon en snijd in kwarten. Snijd de onderkant van de witlof en haal de blaadjes los.
3. Verhit de olie in een bakpan en bak eerst de champignons 2-3 minuten op een hoog vuur. Bak de knoflook en de witlofblaadjes 2 minuten mee. Zet het vuur laag, voeg de boter en Luikse stroop toe, schep om en breng op smaak met peper en zout. Bak 4-5 minuten op een laag vuur.
4. Verdeel de knolselderijpuree over de borden en schep daarop de witlof en paddenstoelen (met saus). Verbreekel de feta en werk af met fijnĝesneden citroenverveine naar smaak.

Tip: Zit er groen aan de knolselderij, bewaar deze dan altijd en gebruik het als garnering. Je kunt ook een beetje kookvocht toevoegen voor nog meer saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

